

基于积极心理学的中职英语教学研究

王梅婷

焦作技师学院

摘要：本文旨在探讨积极心理学在中职英语教学中的应用及其对学生学习动力、情感态度和学业成就的影响。通过文献综述和实证研究，分析了积极心理学理念在中职英语教学中的实践效果，并提出了相应的教学策略和建议。

关键词：积极心理学；中职英语；教学研究；学习策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.198

一、引言

在中职教育中，英语教学不仅关乎学生的语言能力发展，更是他们综合素质提升和国际视野拓展的重要途径。然而，传统的教学方式往往侧重于知识的灌输和技能的训练，忽视了学生情感需求和内在动力的培养。积极心理学作为一门关注人类优势和潜力的科学，为中职英语教学提供了新的视角和思路。

二、积极心理学在中职英语教学中的应用

积极心理学在中职英语教学中的应用是一个多层次、多角度的过程，它涉及教学内容、教学方法、课堂氛围以及师生关系等多个方面。以下将详细阐述积极心理学在中职英语教学中的具体应用。

1. 激发学生积极情绪，营造愉悦的学习氛围

情绪是影响学习效果的关键因素之一。积极情绪能够激发学生的学习热情，提高他们的学习效率和创造力。因此，在中职英语教学中，教师应注重激发学生的积极情绪，营造愉悦的学习氛围。首先，教师可以运用生动有趣的材料来激发学生的兴趣。例如，利用多媒体教学资源展示英语国家的文化风情、名胜古迹等，让学生在欣赏美景的同时，感受到英语的魅力。此外，教师还可以根据教学内容设计富有趣味性的教学活动，如角色扮演、情景对话、英语游戏等，让学生在参与中体验到英语学习的乐趣。其次，教师应关注学生的情感体验，及时给予学生肯定和鼓励。当学生取得进步或表现出色时，教师应及时给予表扬和奖励，以增强他们的自信心和学习动力。同时，教师还应关注学生在学习过程中遇到的困难和挫折，给予他们关心和支持，帮助他们树立克服困难的勇气和信心。

2. 培养学生的积极品质，促进全面发展

积极品质是个体在面对挑战和困难时所表现出来的积极特质和心理素质。在中职英语教学中，教师应注重培养学生的积极品质，以促进他们的全面发展。首先，教师可以通过引导学生参与合作学习来培养他们的团队协作能力和沟通能力。在英语课堂上，教师可以组织学生进行小组讨论、合作完成任务等活动，让学生在互动中学会倾听、表达、协商和妥协。这种合作学习的方

式不仅能够提高学生的英语水平，还能够培养他们的团队协作能力和社交技能。其次，教师可以通过设计具有挑战性的学习任务来培养学生的创新思维和解决问题的能力。教师可以鼓励学生尝试用不同的方法和思路去解决问题，激发他们的创新思维。同时，教师还可以引导学生参与英语演讲比赛、写作比赛等活动，让他们在挑战中不断提升自己的英语水平和综合能力。此外，教师还可以通过榜样示范和故事引导等方式来培养学生的积极品质。例如，教师可以分享一些成功人士的故事或经历，让学生从中汲取正能量和启示；同时，教师还应以身作则，用自己的言行来影响和感染学生，让他们逐渐形成积极的人生态度和价值观。

3. 建立积极的师生关系，提升教学效果

师生关系是影响教学效果的重要因素之一。积极的师生关系能够激发学生的学习热情和学习兴趣，提高他们的学习效率和学业成就。因此，在中职英语教学中，教师应注重建立积极的师生关系。首先，教师应尊重和信任每一个学生。每个学生都有自己独特的个性和潜力，教师应以平等、尊重的态度对待每一个学生，给予他们充分的信任和支持。同时，教师还应关注学生的个体差异和学习需求，制定个性化的教学计划和策略，以满足不同学生的学习需求。其次，教师应注重与学生的情感交流。情感交流是建立积极师生关系的关键。教师可以通过课堂互动、课后交流等方式与学生进行情感沟通，了解他们的学习情况和心理需求，给予他们足够的关心和支持。通过这种方式，教师可以建立起与学生之间的情感纽带，增强学生对教师的信任感和归属感。

最后，教师应以积极的心态面对教学中的挑战 and 困难。在教学过程中，教师可能会遇到各种问题和挑战，如学生兴趣不高、教学效果不佳等。面对这些问题和挑战时，教师应保持积极的心态和乐观的情绪，勇于尝试新的教学方法和手段，不断探索适合学生的教学模式和策略。

三、积极心理学在中职英语教学中的实践效果

积极心理学在中职英语教学中的应用，不仅为教学带来了全新的视角，更在实际教学中取得了显著的实践

效果。这些效果不仅体现在学生的学习成果上，还深刻地影响着学生的学习态度、情感体验以及人格发展。以下将详细阐述积极心理学在中职英语教学中的实践效果。

1. 提升学生的学习动力与主动性

在传统的中职英语教学中，学生往往处于被动接受知识的状态，缺乏学习的主动性和积极性。然而，积极心理学的引入改变了这一现状。通过激发学生的积极情绪，如兴趣、好奇心和成就感，学生开始更加主动地投入到英语学习中。他们不再是被动的学习者，而是成为积极的参与者，主动探索英语的世界，寻求知识的真谛。

这种学习动力的提升表现在多个方面。首先，学生在课堂上的表现更加活跃，他们更愿意参与讨论、发表观点，与老师和同学进行互动交流。其次，学生在课后也表现出更强的学习意愿，他们会主动寻找学习资源，进行自主学习和拓展学习。此外，学生还积极参加各种英语竞赛和活动，以检验自己的学习成果，展现自己的英语水平。

2. 改善学生的情感态度与体验

情感态度是影响学习效果的重要因素之一。积极心理学强调培养学生的积极情感，让他们在学习过程中感受到快乐、满足和成就感。在中职英语教学中，这种积极情感的培养显得尤为重要。

通过营造愉悦的学习氛围和建立和谐的师生关系，学生的情感态度得到了显著的改善。他们不再视英语学习为一项枯燥乏味的任务，而是将其视为一种享受和乐趣。在这种积极情感的驱使下，学生更加愿意投入时间和精力去学习英语，更加愿意面对学习中的挑战和困难。

同时，学生在英语学习过程中的情感体验也得到了提升。他们开始感受到英语学习的乐趣和价值，体验到学习进步的喜悦和成就感。这种积极的情感体验不仅增强了学生的自信心和学习动力，还促进了他们的身心健康和全面发展。

3. 提高学业成就与英语水平

学业成就是检验教学效果的重要指标之一。在积极心理学的指导下，中职英语教学的学业成就得到了显著提升。学生的英语成绩普遍提高，不仅体现在期末考试中，更体现在日常的学习表现和作业完成情况上。

这种学业成就的提升得益于多个方面的因素。首先，积极心理学激发了学生的学习动力和主动性，使他们更加专注于英语学习，投入更多的时间和精力。其次，积极心理学改善了学生的学习态度和情感体验，让他们更加乐于接受新知识，更加愿意面对挑战和困难。此外，积极心理学还培养了学生的创新精神和批判性思

维，使他们在英语学习中能够独立思考、灵活运用所学知识。

除了学业成就的提升，学生的英语水平也得到了明显的提高。他们的听说读写能力得到了全面的发展，能够更加流畅地进行英语交流，更加准确地理解英语文本。这种英语水平的提高不仅有助于他们在学业上取得更好的成绩，还为他们的未来职业发展奠定了坚实的基础。

4. 促进学生人格发展与综合素质提升

积极心理学不仅关注学生的学习成果和学业成就，还注重学生的人格发展和综合素质提升。通过培养学生的积极品质、创新精神和团队合作能力，积极心理学为学生的全面发展提供了有力的支持。

在中职英语教学中，积极心理学的应用促进了学生的人格发展。学生在面对学习挑战和困难时表现出更强的坚韧性和适应性，他们能够积极应对压力，保持乐观向上的心态。同时，学生还学会了与他人合作与交流，培养了团队意识和协作精神。这些积极品质不仅有助于他们在学业上取得成功，还将在他们的未来生活和工作中发挥重要作用。此外，积极心理学还提升了学生的综合素质。通过参与各种英语活动和竞赛，学生不仅提高了自己的英语水平，还锻炼了自己的组织能力、沟通能力和领导能力。这些综合素质的提升将为学生未来的职业发展和社会适应提供有力的支持。

5. 对师生关系的积极影响

积极心理学不仅提升了学生的学习效果，还改善了师生之间的关系。在传统的教育模式下，师生之间往往存在着一定的隔阂和距离。然而，在积极心理学的指导下，教师开始关注学生的情感需求和心理状态，以更加包容和理解的态度对待学生。这种转变使得师生关系更加和谐融洽，学生更愿意与教师进行交流和互动。同时，教师也更加注重培养学生的积极品质和情感体验。他们不再只是知识的传授者，更是学生成长道路上的引导者和支持者。这种角色的转变使得教师在学生心中的形象更加高大和亲切，进一步增强了师生之间的情感纽带。

四、教学策略与建议

积极心理学在中职英语教学中的应用，不仅为教学提供了全新的视角，也为教师提供了新的教学策略和建议。这些策略和建议旨在更好地激发学生的学习兴趣，提升他们的学习效果，促进他们的全面发展。

1. 深入理解并积极应用积极心理学理念

要有效地将积极心理学融入中职英语教学，教师首先需要对积极心理学的理念有深入的理解和认同。积极心理学强调关注人的积极品质、力量和潜能，而非仅仅关注问题和缺陷。因此，教师应将关注点从传统的纠错

式教学转向鼓励和引导学生发现和发挥自己的优势。

具体而言,教师可以通过阅读积极心理学的相关书籍和文章,参加相关培训和学习,以提升自己的理论素养和实践能力。同时,教师还应在实际教学中不断尝试和探索积极心理学的应用方法,积累教学经验,形成自己的教学风格。

2. 创设积极的学习氛围

学习氛围是影响学生学习效果的重要因素之一。为了激发学生的积极情绪和学习动力,教师应努力创设一个积极、和谐、愉悦的学习氛围。

首先,教师可以通过精心设计教学内容和教学活动,使课堂变得生动有趣。例如,教师可以结合学生的兴趣和实际需求,选择与他们生活密切相关的话题作为教学内容;同时,教师还可以采用小组讨论、角色扮演、游戏竞赛等多种形式的教学活动,以激发学生的学习兴趣 and 参与度。其次,教师应注重与学生的情感交流,关注学生的情感需求和心理状态。教师应以亲切、友好的态度对待学生,尊重他们的个性和差异;同时,教师还应善于倾听学生的想法和意见,给予他们积极的反馈和鼓励。

3. 关注学生的个体差异

每个学生都是独一无二的个体,他们在学习风格、兴趣爱好、能力水平等方面都存在差异。因此,教师在设计应用积极心理学进行中职英语教学时,应关注学生的个体差异,采用个性化的教学策略。教师可以通过观察和评估学生的学习情况,了解他们的学习特点和需求。然后,教师可以根据学生的个体差异,制定针对性的教学计划和教学方案。例如,对于英语基础较弱的学生,教师可以采用更加直观、生动的教学方式,帮助他们建立自信,逐步提高英语水平;对于英语基础较好的学生,教师可以为他们提供更具挑战性的学习任务,激发他们的学习潜力和创新精神。

4. 培养学生的积极品质

积极心理学强调培养学生的积极品质,如自信、乐观、坚韧等。这些品质不仅有助于学生在学习中取得更好的成绩,还将对他们未来的生活和职业发展产生积极的影响。

因此,在中职英语教学中,教师应注重培养学生的积极品质。首先,教师可以通过鼓励和表扬学生的进步和成就,帮助他们建立自信心和自尊心。当学生取得进步时,教师应及时给予肯定和鼓励;当学生遇到困难时,教师应耐心引导和支持他们,帮助他们克服障碍。其次,教师可以利用英语教学中的情感教育资源,培养学生的乐观态度和坚韧精神。例如,教师可以通过讲解英语国家的文化、历史和社会现象,引导学生发现生活中的美好和积极面;同时,教师还可以设计一些具有挑

战性的学习任务,让学生在面对困难时学会坚持和奋斗。

5. 建立多元化的评价体系

传统的以考试成绩为主的评价体系往往过于注重结果而忽视过程,不利于全面评价学生的学习情况和发展潜力。因此,在设计应用积极心理学进行中职英语教学时,教师应建立多元化的评价体系。首先,教师应注重对学生学习过程的评价。教师可以通过观察学生的课堂表现、作业完成情况、学习态度等方面,了解他们的学习进展和存在的问题。同时,教师还可以采用自我评价、同伴评价等方式,让学生更加深入地了解自己的学习情况和发展方向。其次,教师应注重对学生综合能力的评价。除了英语知识掌握程度外,教师还应关注学生在英语学习中所表现出的创新能力、批判性思维、团队协作能力等方面的能力。这些能力的发展对于学生未来的职业发展和终身学习具有重要意义。最后,教师应注重评价的反馈和指导作用。评价不应仅仅是对学生学习成果的总结,更应是对学生学习过程的指导和促进。

五、总结

本文详细探讨了积极心理学在中职英语教学中的应用及其效果。通过深入分析积极心理学的理念与教学实践的结合,我们发现这种心理学流派不仅为中职英语教学提供了全新的视角,也显著提升了学生的学习动力、情感态度和学业成就。在教学过程中,教师通过深入理解并积极应用积极心理学的理念,创设了积极的学习氛围,关注学生的个体差异,并着力培养学生的积极品质。展望未来,积极心理学在中职英语教学中的应用仍然具有广阔的发展空间和潜力。随着教育的不断深入和中职教育体系的不断完善,我们期待看到更多的教师能够深入学习和应用积极心理学的理念,将其与教学实践更加紧密地结合起来。

参考文献

- [1] 陈志豪. 积极心理学在中职英语教学中的实践与探索[J]. 英语教育研究, 2022(8): 45-50.
- [2] 李晓芬. 积极心理学理念下的中职英语教学策略分析[J]. 职业教育与培训, 2021(12): 67-72.
- [3] 王明宇. 基于积极心理学的中职英语教学改革研究[J]. 教育心理学杂志, 2020(5): 89-94.
- [4] 赵晓晴. 多元化评价体系在中职英语教学中的应用与效果分析[J]. 当代教育论坛, 2023(1): 34-39.
- [5] 刘海燕. 积极心理学视角下的中职英语教学改革创新实践研究[D]. 北京师范大学, 2022.
- [6] 刘阳. 积极心理学在中职英语教学中的应用及效果评估[J]. 教育理论与实践, 2018, 38(30): 51-53.
- [7] 徐晓婷. 基于积极心理学的中职英语教学改革策略优化研究[J]. 英语教学与研究, 2017, 6(1): 34-38.